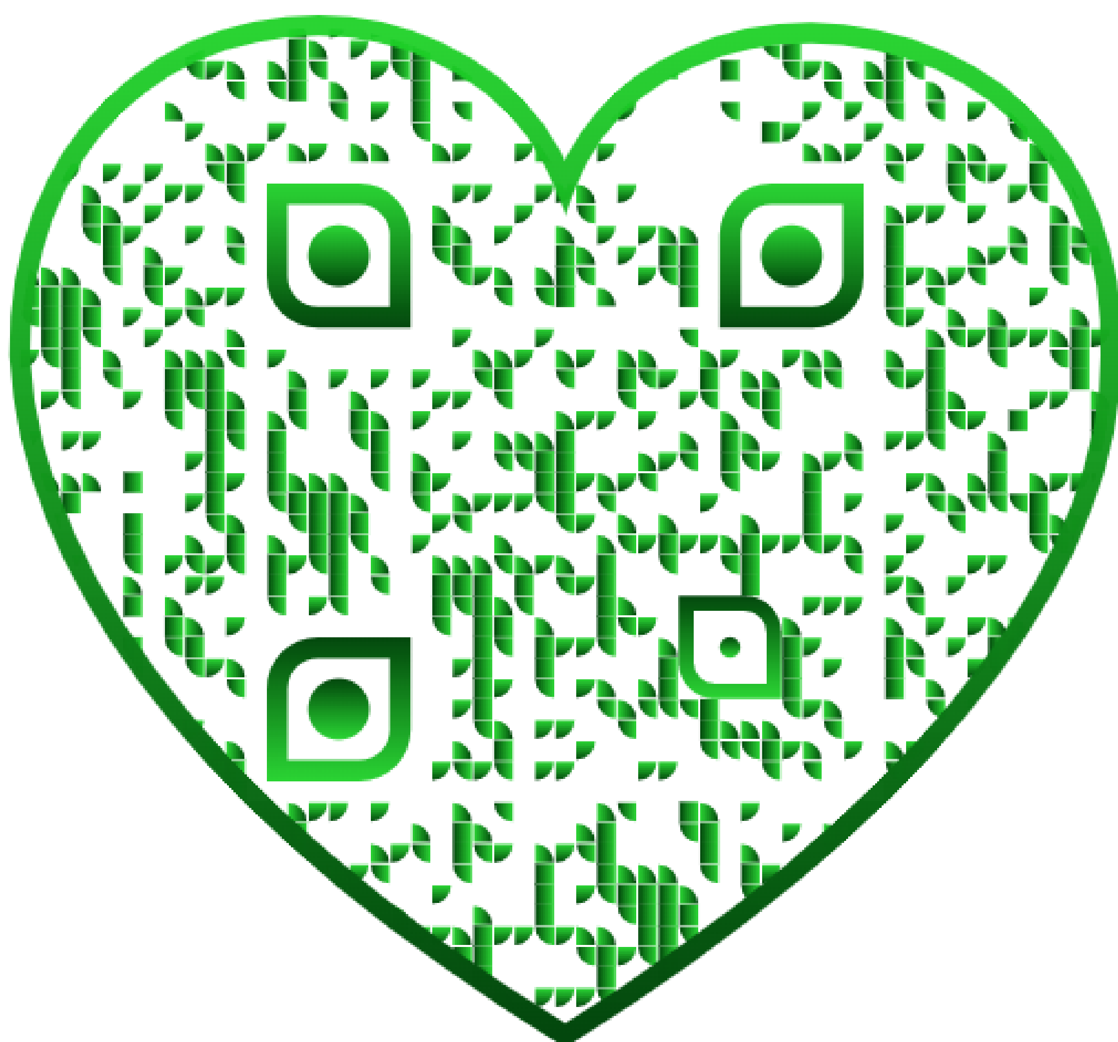
DICAS DE ATIVIDADES PARA CRIANÇAS, **EM ESPECIAL AS AUTISTAS,** FAZEREM EM CASA!



© Instituto Mauricio de Sousa - Brasil / 2021

TURMA DA MÔNICA ©





APRESENTAÇÃO

Quando a pandemia começou, muita coisa ficou diferente: as escolas fecharam, as famílias precisaram ficar dentro de casa, as terapias passaram a ser *on-line*...

Quem convive com crianças sabe como a rotina é importante para elas, especialmente para as autistas, não é?

Com a situação se prolongando, é fundamental ter estratégias para criar uma rotina de atividades que mantenha as crianças envolvidas e motivadas. A **Revista Autismo** e o **Instituto Mauricio de Sousa** reuniram dicas do **Centro Neuro Days** para que você e as crianças possam passar esse período com mais leveza e diversão. E ainda aprendendo muito juntos!

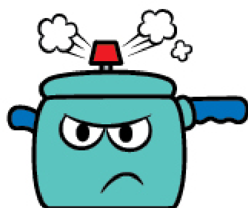


CRIANDO O CENÁRIO

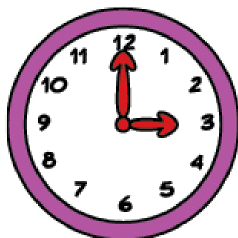
Ao fazer alguma atividade, que tal reservar um canto mais sossegado? Desligue a TV e deixe a criança à vontade para solicitar ajuda e tirar dúvidas com você, com os professores ou com os terapeutas.
É importante dispor na mesa só os materiais necessários.

CUIDADO COM OS ACIDENTES DOMÉSTICOS

Na cozinha, não deixe cabos das panelas para fora do fogão nem produtos de limpeza ao alcance da mão! Isso também vale para o álcool em gel, que precisa ser usado sob a supervisão de um adulto.



MANTENDO A ROTINA



Estabeleça em casa os mesmos horários de café, atividades, almoço, banho e jantar que a criança tinha no mundo pré-pandemia. Assim, quando tudo passar, o retorno será mais agradável. Que tal montar um quadro com os horários das atividades?

CONTINUIDADE É FUNDAMENTAL

Pensando no desenvolvimento das crianças, é fundamental que as atividades tenham continuidade. Um circuito, como uma amarelinha no meio da sala, com variações para ir e voltar, é bem-vindo! Você pode colar adesivos no chão para a criança pular com os dois pés e depois com um pé só. Quando terminar, ela pode vir de costas!
É importante reservar um espaço adequado para não ocorrer acidentes!





TRABALHANDO A HABILIDADE MOTORA FINA

Você pode pegar uma linha e dar um nó na cadeira, deixando-a esticada. Aí é só separar canudos de papel e cortar em pequenos pedaços: a criança deve passar a linha dentro desses pedaços.
Não tem canudo de papel? Serve também macarrão fino e pequeno!

ESTIMULANDO A AUTONOMIA

É importante que seu filho ou filha continue com a autonomia conquistada. Nada de fazer pela criança coisas que ela fazia sozinha na escola. É legal elogiar sempre o que a criança fizer e conseguir! É muito bom demonstrar o quanto ela é valorizada e o quanto você a ama!





ESPELHO, ESPELHO MEU

Fique em frente à criança e faça vários movimentos. Ela tem que imitar ao mesmo tempo que você faz os gestos! Não vale ir muito depressa ou pular etapas, hein? Esta atividade trabalha os domínios atencionais e de controle inibitório.

TRANSFORMANDO ARRUMAÇÃO EM DIVERSÃO!

Vamos brincar de campo minado? Cada objeto fora do lugar é um item a ser removido, com o máximo de cuidado, para uma gaveta ou baú. Os itens podem ser pontuados de acordo com o tamanho. Um item pequeno vale 3 pontos e um item grande, 1 ponto. Vamos ver quem recolhe mais desses itens preciosos?



JÁ PENSOU EM ADOTAR UM *PET*?



Os *pets* ajudam as crianças a terem a noção de cuidado e a respeitarem o espaço dos bichinhos, pois há momentos em que eles querem carinho e outros momentos em que eles querem sossego. Ao aproximarmos as crianças dos bichinhos, trabalhamos as habilidades sociais! Ter um animal de estimação exige responsabilidade sua e das crianças. É bom se planejar direitinho antes de adotar.

MONTANDO A MESA DO ALMOÇO JUNTOS!

Esta atividade corriqueira exige habilidades atencionais, visuoespaciais, motoras e de memória! A criança se sentirá prestativa e, quem sabe, você até pode ganhar uma flor ao lado do seu lugar.



ISOLAMENTO SOCIAL, MAS COM INTERAÇÃO *ON-LINE*

Que tal chamar os familiares ou os amigos para aquele bate-papo *on-line*? Vocês podem trocar experiências que estão dando certo e até aquelas que deram errado. É assim mesmo que a gente aprende!





HORA DA HISTÓRIA!

É a hora de você ler o seu livro favorito para os amigos. Pode ser por telefone ou por chamada de vídeo! A cada semana, um amigo lê um livro diferente!

ORGANIZANDO AS ATIVIDADES

Se conseguir realizar 15 minutos de suas atividades a cada hora, ao final do dia você provavelmente terá feito quase tudo o que planejou! Cronometrando no celular, após esses minutos, você pode fazer o que quiser: ler, assistir televisão, descansar e até dar aquela olhadinha no próprio celular!



JUNTANDO AS MEIAS

Que tal recolher as meias e colocar em cima da cama ou da mesa? A cada par encontrado, os participantes ganham 1 ponto! Para dar aquele gostinho a mais, pode-se colocar um balde ao lado e arremessar a bola de meia, como no basquete!





QUEM ABOTOA MAIS RÁPIDO?

Para trabalhar a habilidade motora fina, podem-se usar blusas ou camisas que tenham botões. Aí é só cronometrar com o celular quem termina de abotoar cada blusa mais rápido. Ou, se preferir, pode fazer uma fila com todos e, a cada vez que um abre os botões, o outro fecha!

TECNOLOGIA A SEU FAVOR

Alguns jogos para celular ou *tablet* são ótimas ferramentas para trabalhar a memória, o raciocínio lógico, a atenção e até a interação social. Converse com os terapeutas de seu filho e procure saber se são apropriados ao seu dispositivo e à idade dele! Teste o jogo primeiro. Assim, você conhecerá as possíveis dificuldades que a criança poderá ter!



PAR OU ÍMPAR



Vamos trabalhar a atenção? É só pedir para o seu filho dizer os números de 1 a 30 (ou até o número que ele souber contar). Toda vez que o número for par, ele deverá colocar a mão na cabeça. Esta atividade demanda muito das funções executivas também. Depois, ele precisa dizer do 30 ao 1, levantando o braço toda vez que disser um número ímpar!

TREINANDO A HABILIDADE MOTORA FINA

Sabe aquela gaveta cheia de brincos espalhados? É um ótimo exercício para treino de preensão motora fina! Vamos separar os brincos com seus pares, pegando-os com o indicador e o polegar. Caso a criança apresente dificuldade, você pode usar grãos ou macarrões. Esta habilidade precede a escrita!





PEGANDO LEVE

Esta adaptação está sendo difícil para todos. Readeque tudo conforme sua realidade e situação. Experimentar, trocar ideias com outros pais e solicitar auxílio dos profissionais ajuda. É importante respirar e tentar manter a paciência.

PALMAS PARA VOCÊS!



Vamos arrastar o sofá, colocar uma música e trabalhar a percepção temporal? É só colocar uma música que vocês gostem e marcar o ritmo. Vale bater palma, pé ou levantar os braços conforme a música. Acompanhar o ritmo auxilia a desenvolver a habilidade de perceber o antes e o depois, o passado e o futuro!

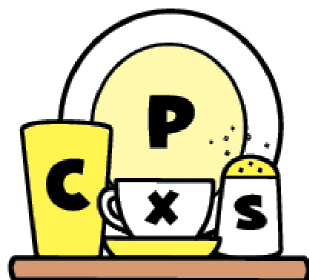
ÁLBUM DE FOTOS



Enquanto está em casa, que tal aproveitar para dar uma olhadinha nos álbuns de fotos? Podem ser fotos do celular, tudo bem! Separe de três a quatro que formem uma sequência, como fotos da criança crescendo. Depois, é só pedir para seu filho ou filha colocá-las em ordem, de bebê até o garotão ou garotona que é hoje!

FORMANDO PALAVRAS

Que tal pedir para o seu filho pegar alguns objetos da cozinha (seguros, claro!) e colocar em cima da mesa? Podemos começar com quatro itens. Pergunte quais palavras a criança consegue formar com as primeiras letras de cada objeto. Vá misturando os objetos e descobrindo mais palavras secretas!



ADIVINHA O QUE É?



Sobraram caixas de sapatos ou outras embalagens? A ideia é fazer um buraco por onde passe apenas a mão, colocar alguns pequenos objetos dentro e pedir à criança para adivinhar o que é, somente pelo tato. Não vale espiar, hein?

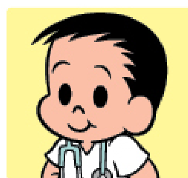


ARRUMAR O ARMÁRIO É DIVERTIDO!

Xiii!! O armário nem fecha mais a porta de tanta coisa? É hora de colocar os itens na mesa e pedir auxílio para a sua criança.
A dica é tentar guardar o maior número de objetos, colocando um dentro do outro. Assim, você trabalha a percepção espacial e ainda ganha um armário organizado e bem bonito!

QUE PROFISSÃO É ESSA?

A sugestão é procurar por imagens de profissões na *internet* e pedir para a criança demonstrar como é aquele trabalho. Vale fazer mímica, falar o que faz e até imitar a profissão. Assim, seu filho ou filha desenvolvem a fantasia e a capacidade de abstração!








QUEM ESTÁ NA FOTO?

Que tal pedir para a criança nomear as pessoas que ela conheça nas fotos? Isso auxilia a memória e a abstração. Podemos pedir para ela contar uma história sobre aquela foto e trabalhar a criatividade!

MAESTRO, UMA PALAVRA!

Sabe alguma música que tenha a palavra AMOR? Busque na memória! Valem cantigas de roda, aquela música que está fazendo o maior sucesso ou até uma que a criança invente na hora!



QUEM CANTA SEUS MALES ESPANTA!

Que tal trabalhar a memória utilizando a música? É só juntar a família e cada um canta um pedaço de sua música preferida. O desafio é lembrar de todas as músicas que foram cantadas em ordem.



COMPLETANDO O DESENHO

Vamos pegar papel e lápis coloridos? Cada um de casa faz a metade de um desenho e pede para a criança completá-lo. Esta atividade vai trabalhar a habilidade de imitação, cópia e regular os tamanhos e formas!

OLIMPÍADA DENTRO DE CASA

Sua casa pode virar uma arena esportiva! É só estabelecer em cada cômodo uma atividade para cada pessoa que adentrar. Escreva e deixe perto da porta de cada cômodo! Se entrou na cozinha, levante os braços; se foi ao banheiro, cante; entrou no quarto? Pule com um pé só! Isso trabalha o controle cognitivo, atenção e memória. Tudo fica ainda mais divertido se vocês forem anotando os pontos!





DESENHANDO A SI MESMO

Pegue uma folha grande de papel *kraft* ou qualquer outro papel onde a criança possa se desenhar.
Peça para ela encostar na folha e você faz o contorno. Ela auxiliará desenhando os olhos, boca, nariz e as roupas. A autoimagem que a criança tem será passada para o papel e isso poderá ser fonte de várias conversas e atividades.

CARDÁPIO DA SEMANA

Já pensou em anotar o menu das refeições da semana? Depois você pode pedir para a criança ler ou recordar quais foram os pratos. Por exemplo: na quarta, macarrão; na sexta, peixe... Esta atividade trabalha memória, sequência, dias da semana e dá aquela força na alimentação!





PERCEPÇÃO SENSORIAL

Está na hora de separar materiais como cremes de massagens, água, areia, pedaços de tapetes, embalagens plásticas, macarrão cru etc. O importante é colocar em potes e deixar a criança experimentar o contato com esses itens.

CARAS E CARETAS

Fazer caretas ou exagerar nas expressões faciais é um ótimo exercício para a cognição social. Faça a expressão de feliz e peça para a criança tentar reconhê-la. Se ela não acertar, será uma ótima oportunidade para aprender. Se acertar, vá mudando para outras. Depois peça para ela também tentar fazer as expressões.



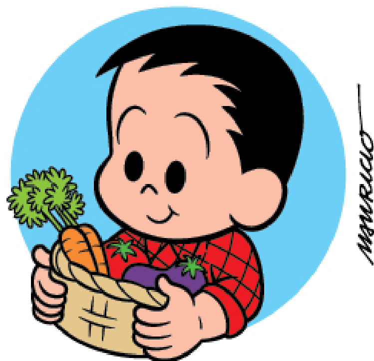
PARA QUE SERVE?



Na sala, você pode juntar alguns objetos pessoais da criança como escova de dentes, pente, tênis, blusa, algum brinquedo... Peça para ela explicar e demonstrar como se usa cada item. Assim, trabalham-se a memória, a coordenação motora e o conhecimento sobre a função dos itens. Por exemplo, a criança demonstrará como se escova os dentes, a sequência do escovar e, depois, tentará explicar o porquê da necessidade da escovação.

COMIDA NO PRATO, MENTE EM AÇÃO!

Que tal tentar adivinhar como cada alimento chegou ao prato? Pergunte à criança como ela acha que é aquele alimento cru. Será que dá em árvore ou fica embaixo da terra? Quanto ele viajou para chegar até ali? Estimule a criança a falar sobre a textura, o sabor e a cor dos alimentos.





TANTAS EMOÇÕES

Pegue revistas e recorte pessoas que expressam algum tipo de emoção, sérias ou sorrindo. Peça para seu filho ou filha separar quem está sorrindo de quem está sério ou triste. Dessa forma, você consegue perceber se a criança faz um reconhecimento adequado das emoções.

QUE OBJETO É ESSE?

Escolha um objeto de casa e vá dando dicas para a criança adivinhar. Depois peça para ela formular as perguntas! Não tem certo ou errado, apenas a diversão e a oportunidade de estimulação.





UM CANTINHO SÓ DELA

Monte um cantinho bem aconchegante em casa para a criança ter um tempinho só dela. Por vezes, é necessário deixar que reconheça que precisa ficar sozinha, descansando ou fazendo algo só. É importante que ela se sinta acolhida também quando não quer ficar junto de todos.

JOGO DA MEMÓRIA



Vamos tomar café da manhã juntos e ainda estimular a memória? É só montar o lugar em que a criança tomará o café e posicionar os objetos de determinada forma. Depois, a ideia é tirar uma foto. Fale para ela prestar atenção ao tomar o café, porque, depois, você lhe apresentará um desafio. Ao terminar, peça para ela relembrar como estavam os objetos na mesa. Ela vai ganhar 1 ponto a cada item correto. Depois, vocês podem conferir na foto quantos itens foram acertados.



VAMOS FAZER UMA HORTA?

Ao ter uma horta, é preciso regá-la, expor os vegetais ao sol, colocar adubo e protegê-la do vento. Quanta responsabilidade! Ao escolher a semente que irá plantar e cuidar, por que não dar um nome a ela? Podemos pesquisar os alimentos que têm sementes (feijão, tomate etc.) e usar um pouco da terra de outros vasos que já estão em casa. Cascas de ovos lavadas e secas são um excelente adubo, assim como aquele pó de café coado. Que tal tirar fotos do processo de crescimento e depois pedir para os familiares colocarem na ordem correta?

MAURICIO

Realização:



REVISTA
AUTISMO

Patrocínio:



Agradecimento: **Centro Neuro Days**